



DIABETES DE CORAZÓN

LECCIÓN DE SALUD

BIENVENIDO



Escanee el código QR
y complete la **encuesta**
previa a la lección desde
su dispositivo móvil.

DIABETES DE CORAZÓN | RESUMEN DE LA LECCIÓN

BIENVENIDO

- ¿Qué es Diabetes de Corazón™?
- Tema del programa y necesidad urgente de la comunidad

LECCIÓN DE SALUD: DIABETES DE CORAZÓN

- ¿Qué es la diabetes?
- El vínculo con las enfermedades cardíacas y el ataque o derrame cerebral
- Hacerse cargo para reducir el riesgo
- Únase a la iniciativa Diabetes de Corazón

REFLEXIÓN FINAL

- Vivir con diabetes de tipo 2
- Crear una cultura de salud
- Recursos en línea



Diabetes de Corazón™

¿QUÉ ES **DIABETES DE CORAZÓN**?

Diabetes de Corazón™, la iniciativa conjunta de la American Heart Association (AHA) y la American Diabetes Association® (ADA), tiene como objetivo ayudar a las personas que viven con diabetes de tipo 2 a reducir su riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.



Visite DiabetesDeCorazon.org para obtener más información.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Luego de la lección, usted:


- Entenderá qué es la diabetes.
- Sabrá acerca de su vínculo con las enfermedades cardíacas y el ataque o derrame cerebral.
- Entenderá cómo hacerse cargo de su salud para reducir el riesgo.
- Sabrá cómo unirse a la iniciativa Diabetes de Corazón.



PUNTO 1 - ¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una afección que hace que los niveles de glucemia (o azúcar en la sangre) aumenten en gran medida.

Estos niveles altos de glucemia pueden causar daños de diferentes formas, y la diabetes hace que sea más probable que desarrolle una cardiopatía o sufra un ataque o derrame cerebral.



Más de 37 millones de estadounidenses tienen diabetes diagnosticada o no diagnosticada.

PUNTO 1 - ¿QUÉ ES LA DIABETES?

Cómo funciona:

El cuerpo produce y usa insulina (una hormona) para mantener los niveles de glucemia en el intervalo normal.

Cuando una persona tiene diabetes, el cuerpo no produce la insulina suficiente o no puede usarla de la manera correcta. Esto causa que los niveles de glucemia aumenten considerablemente.



TIPOS DE DIABETES

Diabetes de tipo 1

**Aproximadamente del
5% al 10% de los casos**

El cuerpo no produce
insulina o produce
muy poca.

Diabetes de tipo 2

**Aproximadamente del
90% al 95% de los casos**

El cuerpo produce
insulina, pero no la usa
de forma correcta o no
produce suficiente.

Diabetes en el Embarazo (diabetes gestacional)

El cuerpo no puede
producir o usar la
insulina necesaria
para el embarazo.

ALGUNAS PERSONAS PRESENTAN UN MAYOR RIESGO

Tiene más probabilidades de desarrollar diabetes de tipo 2 si es:

- Hispano o latino
- De raza negra o afroamericana
- Indio americano
- Asiático americano (especialmente del sur de Asia)
- Nativo de Hawái u otras isla del Pacífico



ALGUNAS PERSONAS PRESENTAN UN MAYOR RIESGO

También tiene más probabilidades de desarrollar diabetes de tipo 2 si:



Tiene antecedentes familiares de diabetes



Tiene sobrepeso u obesidad



Recibe un diagnóstico de diabetes durante el embarazo



Tiene 45 años o más



No realiza actividad física



Tiene presión arterial alta

ENTENDER LA DIABETES DE TIPO 2

La **insulina** es una hormona que produce el cuerpo para ayudar a usar la glucemia.

Cuando se padece diabetes de tipo 2, el cuerpo no puede producir suficiente insulina o no es capaz de usarla correctamente.



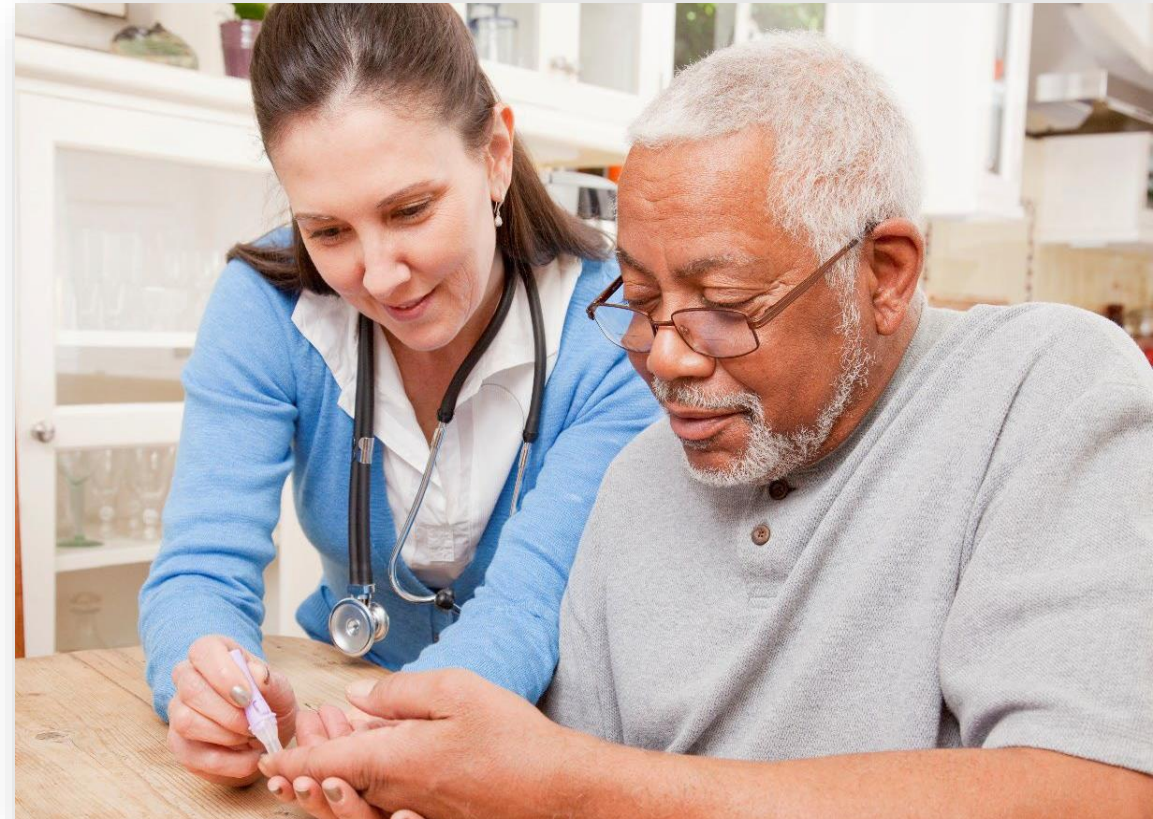
La diabetes de tipo 2 hace que los niveles de glucemia (también conocida como azúcar en la sangre) **sean muy elevados.**

ENTENDER LA RELACIÓN

Para llevar una vida más prolongada y sana con diabetes de tipo 2, hay que comenzar por conocer su relación con las enfermedades cardíacas.

Las personas que viven con diabetes tienen un mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas, ataques o derrames cerebrales y enfermedad renal crónica (ERC).

Controlar la diabetes ayuda a prevenir daños en los vasos sanguíneos.



ENTENDER LA RELACIÓN

Los vasos sanguíneos dañados tienen más probabilidades de sufrir daños por la presión arterial alta, la acumulación de placa y la inflamación de las arterias.

La acumulación de placa también puede obstruir las arterias y **provocar un ataque cardíaco, un ataque o derrame cerebral, una enfermedad renal o insuficiencia cardíaca.**



ENTENDER LA RELACIÓN

Las personas que viven con diabetes de tipo 2 suelen tener factores de riesgo como los siguientes:

- Presión arterial alta
- Niveles de colesterol poco saludables
- Obesidad
- Falta de actividad física
- Enfermedad renal

que contribuyen al riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.



CUATRO PREGUNTAS PARA PLANTEARLE A SU MÉDICO

Aquí hay cuatro preguntas que debe hacerle a su médico sobre la diabetes y el corazón:

- ¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca o un ataque o derrame cerebral?
- ¿Alguno de mis medicamentos me ayuda a controlar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas u otras complicaciones?
- ¿Existen programas que puedan ayudarme a controlar mi enfermedad? ¿Puede darme una recomendación?
- ¿Cómo puedo conocer a otras personas que estén experimentando lo mismo que yo?



[KDBH 4 Questions Flyer \(diabetesdecorazon.org\)](https://diabetesdecorazon.org)

VIDEO: PREGUNTAS PARA PLANTEARLE A SU MÉDICO



[Qué preguntas debes hacer a tu médico - YouTube](#)

PUNTO 2 - HÁGASE CARGO DE SU SALUD

Ya sea que tenga diabetes de tipo 2 o no, añada estos puntos a su lista de comprobación de autocuidados:

1. Hable con su médico u otro profesional de cuidados de la salud en su próxima cita sobre las formas de reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales.
2. Hacer cambios en el estilo de vida que incluyan lo siguiente:
 - Seguir una dieta saludable para el corazón
 - Alcanzar y mantener un peso saludable
 - Realizar actividad física
 - No fumar



PUNTO 2 - HÁGASE CARGO DE SU SALUD

Ya sea que tenga diabetes de tipo 2 o no, añada estos consejos a su lista de comprobación de autocuidados:

3. Controle el estrés de manera adecuada.
4. Controle y lleve un registro de su glucemia, presión arterial, colesterol y peso.
5. Tome sus medicamentos según se lo indiquen.

Además, si tiene diabetes de tipo 2:

6. Hágase una revisión anual de la salud renal.



CUESTIONARIO DE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



PREGUNTA 1:

Acudir al médico con regularidad puede ayudar a controlar la diabetes.

VERDADERO

FALSO

CUESTIONARIO DE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



PREGUNTA 1:

Acudir al médico con regularidad puede ayudar a controlar la diabetes.

VERDADERO

FALSO

CUESTIONARIO DE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



PREGUNTA 2:

Las personas que viven con diabetes tienen dos veces más probabilidades de desarrollar complicaciones derivadas de enfermedades cardíacas.

VERDADERO

FALSO

CUESTIONARIO DE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



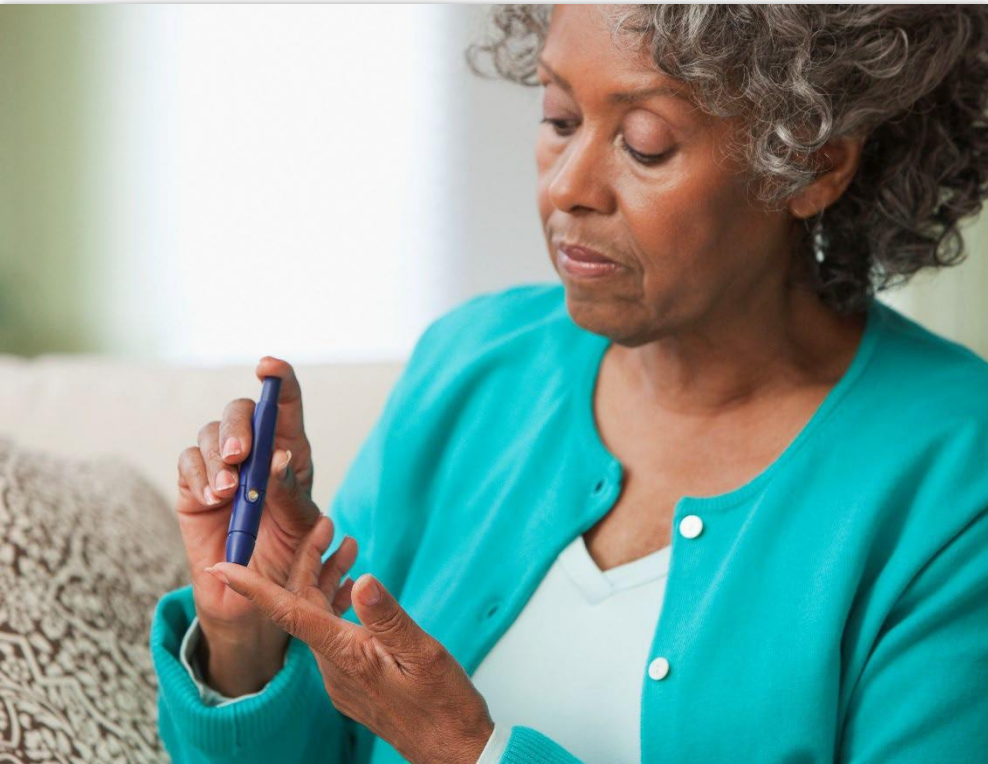
PREGUNTA 2:

Las personas que viven con diabetes tienen dos veces más probabilidades de desarrollar complicaciones derivadas de enfermedades cardíacas.

VERDADERO

FALSO

CUESTIONARIO DE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



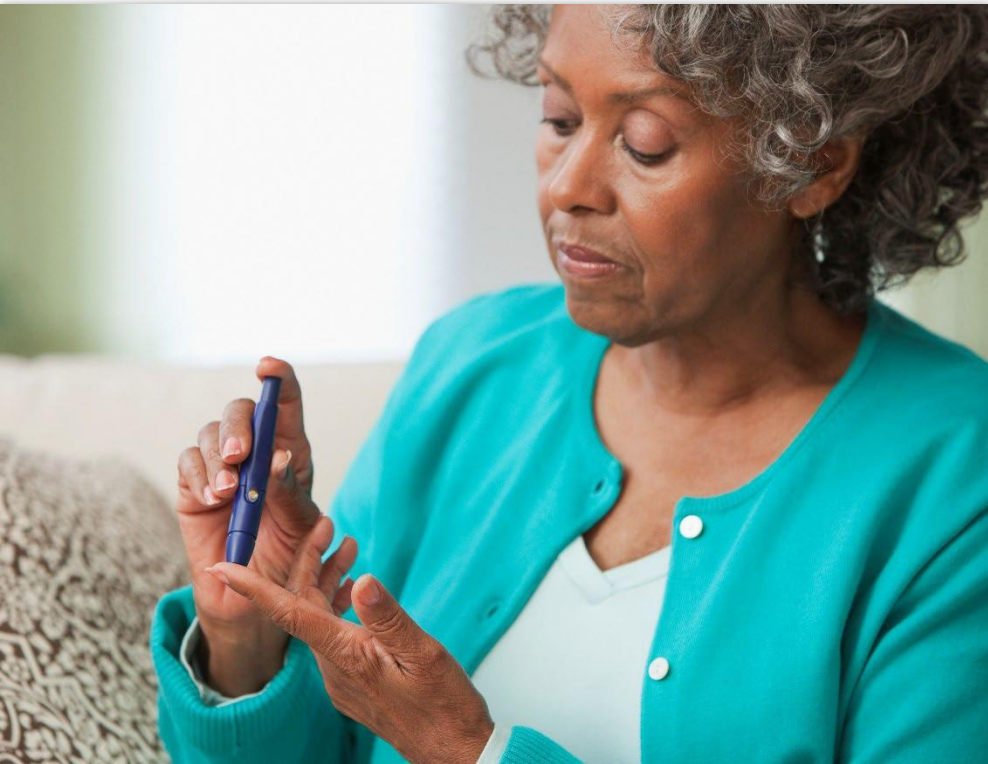
PREGUNTA 3:

Controlar la diabetes puede ser estresante.

VERDADERO

FALSO

CUESTIONARIO DE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



PREGUNTA 3:

Controlar la diabetes puede ser estresante.

VERDADERO

FALSO

CUESTIONARIO DE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



PREGUNTA 4:

Si padece diabetes de tipo 2,
¿el control de su salud renal es
una parte importante de su salud
cardíaca general?

VERDADERO

FALSO

CUESTIONARIO DE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



PREGUNTA 4:

Si padece diabetes de tipo 2, ¿el control de su salud renal es una parte importante de su salud cardíaca general?

VERDADERO

FALSO

CUESTIONARIO DE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



PREGUNTA 5:

Jamás podré volver a comer algo con azúcar.

VERDADERO

FALSO

CUESTIONARIO DE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



PREGUNTA 5:

Jamás podré volver a comer algo con azúcar.

VERDADERO

FALSO

CUESTIONARIO DE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



PREGUNTA 6:

Añadir algo de movimiento a su día es una forma de cuidarse de la diabetes y de cuidar el corazón.

VERDADERO

FALSO

CUESTIONARIO DE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



PREGUNTA 6:

Añadir algo de movimiento a su día es una forma de cuidarse de la diabetes y de cuidar el corazón.

VERDADERO

FALSO

PUNTO 3 - APRENDA MÁS Y ÚNASE

Diabetes de Corazón proporciona las herramientas y recursos necesarios para impulsar más conversaciones informadas entre las personas que viven con diabetes de tipo 2 y sus médicos.

Visite DiabetesDeCorazon.org para obtener más información.



ÚNASE A DIABETES DE CORAZÓN™

Comience su viaje por el cuidado del corazón uniéndose a Diabetes de Corazón.

Inscríbase para recibir acceso a recursos adicionales que lo ayudarán a usted y a sus seres queridos que viven con diabetes de tipo 2 a mantenerse informados.

Algunos de los recursos incluyen lo siguiente:

- Módulo de aprendizaje en línea: Hablemos de diabetes de tipo 2, enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales
- Recetas saludables
- Recursos educativos como videos, artículos y guías de debate
- Una serie mensual de preguntas y respuestas Pregúntele a los especialistas
- Boletines mensuales con información adicional, consejos y herramientas



Diabetes de Corazón™



American
Heart
Association.



LLAMADA A LA ACCIÓN

- Infórmese sobre la diabetes y su relación con las enfermedades cardíacas, los ataques o derrames cerebrales y las enfermedades renales crónicas.
- Elija uno de los sencillos consejos para tomar las riendas de su salud y empiece hoy mismo.
- Visite DiabetesdeCorazon.org para obtener más información y únase a la iniciativa.

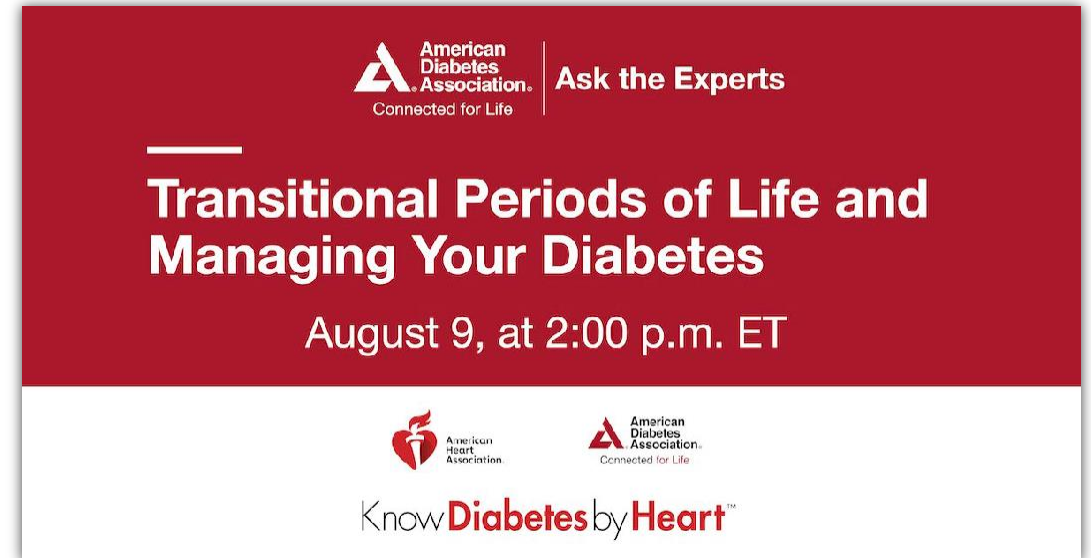


A continuación, comparta lo que ha aprendido con cinco amigos.

Hábleles de la relación entre la diabetes y las enfermedades cardíacas y los ataques o derrames cerebrales, y anímelos a aprender más.

PREGÚNTELE A LOS ESPECIALISTAS

- Serie mensual de preguntas y respuestas en directo
- Los participantes pueden formular sus preguntas en línea o por teléfono
- **Regístrese en www.knowdiabetesbyheart.org/ATE o mande un mensaje de texto “EXPERTS” al 833-TXT-LIVE (833-898-5483)**



American Diabetes Association. | Ask the Experts
Connected for Life

Transitional Periods of Life and Managing Your Diabetes
August 9, at 2:00 p.m. ET

American Heart Association. | American Diabetes Association.
Connected for Life

Know **Diabetes** by **Heart**™

MÓDULO DE APRENDIZAJE EN LÍNEA

Hablemos de diabetes de tipo 2, enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales

La nueva oportunidad de aprendizaje en línea que necesita para reducir el riesgo y tomar medidas para prevenir las enfermedades cardíacas, los ataques o derrames cerebrales y las enfermedades renales. ¡Comience hoy mismo!

[HABLEMOS DE DIABETES, ENFERMEDADES CARDÍACAS Y ATAQUES O DERRAMES CEREBRALES \(PRINCIPLEDTECHNOLOGIES.COM\)](https://www.principledtechnologies.com)

Utilice esta oportunidad de aprendizaje en línea para:

- Conocer los riesgos de padecer enfermedades cardíacas, ataques o derrames cerebrales y enfermedades renales
- Comprender cómo las pruebas de detección, el estilo de vida, la gestión de los medicamentos y el apoyo pueden reducir el riesgo
- Asumir una función activa en su salud, lo que incluye hablar con un profesional de cuidados de la salud



¡Comience hoy mismo!

Escanee el código ahora para descubrir cómo la oportunidad de aprendizaje electrónico Hablemos de diabetes de tipo 2 lo ayuda a adoptar una función activa en su salud.



ESCANÉEME

RED DE APOYO DE LA AHA

Enfrentarse a una enfermedad cardíaca o a un ataque o derrame cerebral puede ser complejo, pero su recuperación puede ser más llevadera si cuenta con el apoyo emocional adecuado. Nuestra comunidad de sobrevivientes y cuidadores está aquí para que siga adelante sin importar los obstáculos.

- **Conéctese y hable de temas con gente como usted**
- **Comparta su historia**
 - Inicie una conversación
 - Inspire a otros
 - Comparta un blog personal
- **Regístrese aquí: [INICIO \(HEART.ORG\)](https://www.heart.org)**





American
Heart
Association.



Connected for Life.

CÓMO PROGRESAR: UNA GUÍA PARA SU EXPERIENCIA CON LA DIABETES

- Lograr controlar bien la diabetes se hace más fácil con esta guía de 44 páginas que ayuda a las personas con diabetes a ganar confianza y progresar.
- Los representantes del Centro de Información de la American Diabetes Association están a su disposición para facilitarles información y recursos relacionados con la diabetes. Llamen al 1-800-DIABETES (800-342-2383) o envíen un correo electrónico a askada@diabetes.org para solicitar una copia digital del recurso *Cómo progresar*.



Cómo progresar: una guía para su experiencia con la diabetes



Connected for Life

Vivir con diabetes de tipo 2

Know **Diabetes** by **Heart**™

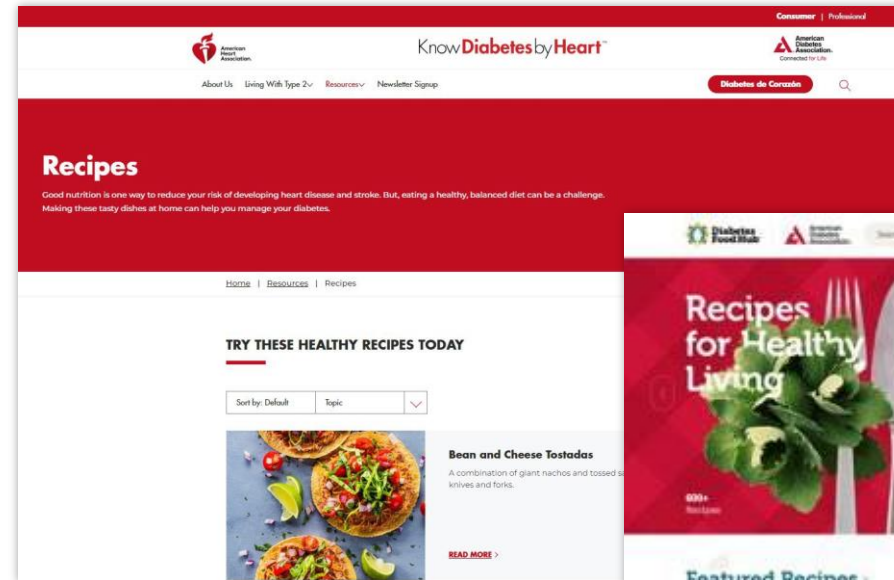
RECURSOS DE RECETAS SALUDABLES PARA DIABÉTICOS:

Recetas de Diabetes de Corazón:

- Más de 50 recetas aptas para diabéticos
- [Recipes - Meet Heart Diabetes \(DiabetesdeCorazon.org\)](https://DiabetesdeCorazon.org)

Diabetes Food Hub:

- Más de 1,000 recetas aptas para diabéticos
- Planificador interactivo de comidas
- Listas de compras editables
- Consejos de especialistas en nutrición de la ADA
- DiabetesFoodHub.org



¡GRACIAS POR UNIRSE!



Escanee el código QR
y complete la **encuesta**
posterior a la lección desde
su dispositivo móvil.